このレシピ集に掲載されているレシピは
クックパッドでもご覧頂けます
http://www.zojirushi.co.jp/syohin/food-jar/cookpad/index.html

●パソコン、スマートフォン、タブレット、携帯電話による通信料はお客様負担となります。
●一部の端末でご使用できない場合があります。

象印マホービン株式会社
〒530-8511
大阪市北区天満1丁目20番5号
☎(06)6356-2451

SW-HB型/A

おいしく食べるための ワンポイントアドバイス

- 熱湯は沸とう直後のお湯を使用する
- 使用前に必ず保温容器に熱湯（氷水）を入れ、温める（冷やす）
- 加熱する際は、調理物の内部までしっかり火を通す
- レンジで加熱するレシピは、耐熱容器を使用する
  保温容器に移す際はやけどに十分注意してください。
- 温度を維持するために保温容器に調理物を入れたあとはすぐにせんセットを閉める
- できあがりまでの保温・保冷時間は必ず守る

※1 規定の位置につきましては取扱説明書をご確認ください。

- このレシピで使用している計量単位
  大さじ1=15mL 小さじ1=5mL
- ご使用前に、取扱説明書を必ずお読みください。

ステンレスフードジャーレシピ
SW-HB型

象印ならではの
高い保温力を活かした、
かしこくて美味しい
クックパッドオリジナルレシピ

ZOJIRUSHI & cookpad
ORIGINAL RECIPE

さわやか タイ風春雨スープ

材料

	材料	450mL サイズ	550mL サイズ
	鶏もも肉	50g	60g
	しめじ	10g	15g
	ミニトマト	2個	3個
A	水	200mL	250mL
A	ココナッツミルク	80mL	100mL
A	レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
A	ナンプラー	小さじ1・1/3	大さじ1/2
A	砂糖	小さじ1・1/3	大さじ1/2
A	鶏ガラスープの素	小さじ1・1/3	大さじ1/2
A	赤唐辛子（輪切り）	適量	適量
	緑豆はるさめ	25g	30g
	香菜	適量	適量

つくり方

1. 保温容器に熱湯（分量外）を規定の位置（※1）まで入れ、せんセットを閉める
2. 鶏もも肉はそぎ切り、しめじは小房に分け、ミニトマトはへたを取り、香菜は3cm幅に切る
3. なべにAを入れ、混ぜながら沸とうさせ、2の鶏もも肉としめじを加え、しっかり火を通しておく
4. 1の湯を捨て、3、緑豆はるさめ、ミニトマトを入れ、せんセットを閉め2時間以上保温する

■ お好みで香菜を添えてお召し上がりください。

保温調理	
450mL	550mL
341 kcal	417 kcal

押し麦鶏しお雑炊

材料

材料	450mL サイズ	550mL サイズ
鶏ささみ	30g	40g
白菜	30g	40g
水	300mL	400mL
鶏ガラスープの素	小さじ1・1/2	小さじ2
押し麦	大さじ3	大さじ4
溶き卵	1/2個分	1個分
みつば	適量	適量

つくり方

1. 保温容器に熱湯（分量外）を規定の位置（※1）まで入れ、せんセットを閉める
2. ささみは筋を取り、そぎ切りにし、白菜は小さめのざく切りにする
3. なべに水と鶏ガラスープの素を入れ、混ぜながら沸とうさせ、2と押し麦を加え再び沸とうさせる
その後ふたをして弱火で10分煮る
4. 3に溶き卵を加え、ふたをして卵にしっかり火を通しておく
5. 1の湯を捨て、4を入れ、せんセットを閉め3時間以上保温する

■ お好みでみつばを添えてお召し上がりください。

保温調理	
450mL	550mL
193 kcal	285 kcal

体あったかサムゲタン風中華粥

保温調理

450mL	550mL
248 kcal	293 kcal

材 料

		450mL サイズ	550mL サイズ
	もち米	大さじ4	大さじ5
	鶏ささみ	40g	40g
A	酒	小さじ1	小さじ1
A	塩	適量	適量
B	鶏ガラスープの素	小さじ2/3	小さじ1
B	塩・こしょう	適量	適量
B	ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2
B	しょうが	5g	6g
B	クコの実	3個	3個
	熱湯（調理用）	適量	適量
	青ねぎ	適量	適量

つくり方

1. 保温容器に洗ったもち米を入れ、熱湯（分量外）を規定の位置（※1）まで入れ、軽く混ぜ、せんセットを閉めて10分おく
2. ささみは筋を取り、そぎ切りにし、しょうがはせん切りにする
3. 耐熱容器に2のささみとAを振り入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で1分50秒加熱する
4. 1の湯を捨て、Bと3を入れ、熱湯（調理用）を規定の位置（※1）まで入れ、せんセットを閉め2時間以上保温する

■ よく混ぜて、お好みで青ねぎを添えてお召し上がりください。

のどごしつるん！こんにゃく冷麺

材 料

		450mL サイズ	550mL サイズ
	糸こんにゃく	170g	200g
A	水	50mL	60mL
A	コンソメ（顆粒）	小さじ1	小さじ1・1/2
A	しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/3
A	みりん	大さじ1	大さじ1・1/3
	氷（調理用）	100g	120g
	焼き豚	20g	20g
	ゆで卵	1/2個	1/2個
	白菜キムチ	20g	25g
	きゅうり	15g	15g
	酢	適量	適量

つくり方

1. 保温容器に氷水（分量外）を規定の位置（※1）まで入れ、せんセットを閉める
2. 食べやすい長さに切った糸こんにゃくを熱湯で手早くゆで、流水で冷やし水気を切る
3. なべにAを入れ、混ぜながら加熱する
4. 1の氷水を捨て、2、氷（調理用）、3を入れ、食べやすい大きさに切った焼き豚、ゆで卵、白菜キムチ、斜め薄切りにしたきゅうりを入れ、せんセットを閉め2時間以上保冷する

■ お好みで酢をかけてお召し上がりください。

保冷調理

450mL	550mL
166 kcal	192 kcal

リメイク前 シチュー

こんがりシチュードリア

リメイク

450mL	550mL
533 kcal	631 kcal

材料

		450mLサイズ	550mLサイズ
	ベーコン	1/2枚	1/2枚
A	ご飯	150g	180g
A	コーン(粒)	30g	35g
A	ケチャップ	大さじ3	大さじ3·1/2
A	塩·こしょう	適量	適量
	シチュー	100g	120g
	ピザ用チーズ	20g	25g
	パン粉	大さじ1	大さじ1

つくり方

1. 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
2. 耐熱容器に手でちぎったベーコンとAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジでしっかり加熱する(常温のご飯を使用する場合は、電子レンジ(500W)で2分30秒が加熱の目安です)
3. シチューにピザ用チーズを入れ、なべでしっかり火を通しておく
4. アルミホイルにパン粉を平らにのせ、オーブントースターできつね色になるまで焼く
5. 1の湯を捨て、2、3の順に入れ、せんセットを閉め保温する
6. 食べる際に4を添える

ふんわり卵のから揚げ親子丼

材料

		450mLサイズ	550mLサイズ
	玉ねぎ	1/4個	1/4個
	みつば	1本	1本
	鶏のから揚げ	4個	4個
A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1·1/2	大さじ1·2/3
A	水(調理用)	大さじ1·1/2	大さじ1·2/3
A	溶き卵	1個	1個
	ご飯	150g	180g

つくり方

1. 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
2. 玉ねぎは薄切り、みつばは3㎝幅に切り、鶏のから揚げは電子レンジでしっかり加熱しておく
3. 玉ねぎとAはなべでしっかり火を通しておく
4. 1の湯を捨て、炊きたての熱いご飯の上に鶏のから揚げをのせ、3とみつばを入れ、せんセットを閉め保温する

リメイク前 鶏のから揚げ

リメイク

450mL	550mL
577 kcal	629 kcal